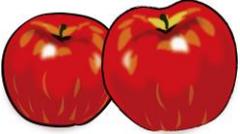




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	旬の果物  国産レモン		1 牛乳、アニマルビスケット	2 麦茶、ミニのりすけ	3 牛乳、プレーンポーロ	4 麦茶、せんべい
昼食	 りんご		ごはん、みそ汁、さけとポテトのバター焼き、ブロッコリーのチキンサラダ、フルーツカクテル	ごはん、野菜スープ、ポークビーンズ、大根のサラダ、みかん	きつねうどん、かき揚げ、トマト、バナナ	ピラフ、コーンスープ、ほうれん草とコーンのソテー
午後			牛乳、アメリカンドック	牛乳、スイートポテト	麦茶、ピラフおにぎり	麦茶、チーズドッグ
午前	6 牛乳、星っこ	7 麦茶、木葉せんべい	8 牛乳、アニマルビスケット	9 麦茶、ミニのりすけ	10 牛乳、プレーンポーロ	11
昼食	ごはん、すまし汁、鶏肉のクリーム煮、はるさめサラダ、りんご	みそ汁、ごはん、肉じゃが、白菜のりあえ、バナナ	ごはん、かぶのスープ、ハンバーグ、ブロッコリー、ポテトサラダ、みかん	ごはん、豆腐のすまし汁、カレイの煮つけ、豚肉と野菜のカレー炒め、もも缶	てりやき野菜丼、みそ汁、キャベツのチキンサラダ、オレンジ	お楽しみ会
午後	牛乳、オレンジゼリー	麦茶、さけチーズおにぎり	牛乳、かぼちゃのケーキ	牛乳、サンドイッチ	牛乳、おとうふドーナツ	
午前	13 牛乳、星っこ	14 麦茶、木葉せんべい	15 牛乳、アニマルビスケット	16 麦茶、ミニのりすけ	17 牛乳、プレーンポーロ	18 麦茶、せんべい
昼食	チキンカレー、ブロッコリーのツナコーンあえ、オレンジ	どうもろこしごはん、ミルクスープ、米粉のから揚げ、トマト、ひじきとほうれん草のサラダ、バナナ	ごはん、みそ汁、さけとポテトのバター焼き、ブロッコリーのチキンサラダ、フルーツカクテル	ごはん、野菜スープ、ポークビーンズ、大根のサラダ、みかん	きつねうどん、かき揚げ、トマト、バナナ	ピラフ、コーンスープ、ほうれん草とコーンのソテー
午後	牛乳、バナナパン	麦茶、ヨーグルト	牛乳、アメリカンドック	牛乳、スイートポテト	麦茶、ピラフおにぎり	麦茶、チーズドッグ
午前	20 牛乳、星っこ	21 麦茶、木葉せんべい	22 牛乳、アニマルビスケット	23 麦茶、ミニのりすけ	24 牛乳、プレーンポーロ	25 麦茶、せんべい
昼食	ごはん、すまし汁、鶏肉のクリーム煮、はるさめサラダ、りんご	みそ汁、ごはん、肉じゃが、白菜のりあえ、バナナ	にんじんライス、かぶのスープ、クリスマス・トナカイバーグ、マッシュポテト、みかん	ごはん、豆腐のすまし汁、カレイの煮つけ、豚肉と野菜のカレー炒め、もも缶	てりやき野菜丼、みそ汁、キャベツのチキンサラダ、オレンジ	チャーハン、コーンスープ、ブロッコリーとツナのあえもの
午後	牛乳、オレンジゼリー	牛乳、お誕生日ケーキ	牛乳、かぼちゃのケーキ	牛乳、サンドイッチ	牛乳、おとうふドーナツ	麦茶、チーズドッグ
午前	27 牛乳、星っこ	28 麦茶、木葉せんべい	29	30	31	
昼食	チキンカレー、ブロッコリーのツナコーンあえ、オレンジ	どうもろこしごはん、ミルクスープ、米粉のから揚げ、トマト、ひじきとほうれん草のサラダ、バナナ	1/3まで冬季休暇			
午後	牛乳、バナナパン	麦茶、ヨーグルト				



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/たんぱく質)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 水	ごはん、みそ汁、さけとポテトのバター焼き、ブロッコリーのチキンサラダ、フルーツカクテル 	521.0(463.6) 26.5(23.9) 17.6(17.4) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、バター、油	○牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏むね肉、○ウィンナーソーセージ、○卵、みみそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、かぼちゃ、もも缶(黄桃)、にんじん、みかん缶、パイナップル缶、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳、アニマルビスケット	牛乳、アメリカンドック
2 16 木	ごはん、野菜スープ、ポークビーンズ、大根のサラダ、みかん	600.3(466.8) 25.2(20.1) 18.5(14.5) 1.6(1.4)	米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、ウィンナーソーセージ、しらす干し	みかん、たまねぎ、だいこん、ホルトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、れんこん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だしの素、パセリ粉、○食塩、食塩 	麦茶、ミニのりすけ	牛乳、スイートポテト
3 17 金	きつねうどん、かき揚げ、トマト、バナナ	476.9(435.6) 16.8(16.4) 12.6(14.0) 1.5(1.3)	ゆでうどん、○米、さつまいも、片栗粉、小麦粉、油 	◎牛乳、鶏もも肉、油揚げ、蒸し大豆、○鶏むね肉、さくらえび	バナナ、トマト、ねぎ、たまねぎ、○たまねぎ、にんじん、ピーマン、○にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○洋風だしの素、○パセリ粉	牛乳、フレンポーロ	麦茶、ピラフおにぎり
4 18 土	ピラフ、コーンスープ、ほうれん草とコーンのソテー	416.3(305.9) 12.6(9.5) 12.1(9.6) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、油、○無塩バター、○砂糖、バター	鶏むね肉、○牛乳、○チーズ、○卵 	ほうれんそう、コーン缶、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん	洋風だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶、せんべい	麦茶、チーズドッグ
6 20 月	ごはん、すまし汁、鶏肉のクリーム煮、はるさめサラダ、りんご	454.9(407.3) 19.4(17.1) 9.8(11.3) 1.3(1.1)	米、はるさめ、○砂糖、片栗粉、焼豆、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、牛乳	○オレンジ濃縮果汁、りんご、たまねぎ、○みかん缶、きゅうり、こまつな、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん、えのきたけ、○粉かんでん、にんにく、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、酢、食塩	牛乳、星っこ	牛乳、オレンジゼリー
7 火	みそ汁、ごはん、肉じゃが、白菜のりあえ、バナナ	517.7(410.3) 23.3(18.5) 9.3(8.5) 1.3(1.2)	米、じゃがいも、○米、砂糖、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、○さけ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ	はくさい、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、さやえんどう、ごま、○ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶、木葉せんべい	麦茶、さけチーズおにぎり 
8 水	ごはん、かぶのスープ、ハンバーグ、ブロッコリー、ポテトサラダ、みかん 	657.9(575.8) 25.7(22.7) 23.3(22.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、パン粉、○バター、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚むね肉、卵、ツナ水煮缶、おから、牛乳、ベーコン	かぶ、みかん、たまねぎ、○かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉、コーン缶	ケチャップ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳、アニマルビスケット	牛乳、かぼちゃのケーキ
9 23 木	ごはん、豆腐のすまし汁、カレイの煮つけ、豚肉と野菜のカレー炒め、もも缶	545.9(430.4) 27.9(21.4) 19.3(15.1) 2.7(2.1)	米、○食パン、油、○無塩バター、砂糖	○牛乳、かれい、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○ハム、○スライスチーズ	もも缶(黄桃)、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな、にんじん、ピーマン、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、カレー粉	麦茶、ミニのりすけ	牛乳、サンドイッチ
10 24 金	てりやき野菜丼、みそ汁、キャベツのチキンサラダ、オレンジ 	502.7(445.4) 23.1(20.5) 14.8(16.3) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、油、フレンチドレッシング、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、鶏むね肉、みみそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒	牛乳、フレンポーロ	牛乳、おとうふドーナツ
13 27 月	チキンカレー、ブロッコリーのツナコーンあえ、オレンジ	560.8(498.1) 23.6(21.7) 18.1(18.4) 1.9(1.7)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○バター、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、オレンジ、○バナナ、にんじん、ホルトマト缶詰、コーン缶	カレールウ、しょうゆ	牛乳、星っこ	牛乳、バナナパン 
14 28 火	どうもろこしごはん、ミルクスープ、米粉のから揚げ、トマト、ひじきとほうれん草のサラダ、バナナ	504.5(407.0) 24.0(18.3) 16.0(13.4) 1.6(1.3)	米、油、米粉、マヨネーズ	○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ベーコン	バナナ、ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、こまつな、ひじき、すりごま、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、酒 	麦茶、木葉せんべい	麦茶、ヨーグルト
21 火	みそ汁、ごはん、肉じゃが、白菜のりあえ、バナナ	594.6(477.7) 25.1(20.1) 19.2(16.1) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、○油、油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○卵、○生クリーム、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、バナナ、にんじん、たまねぎ、○いちご、こまつな、さやえんどう、ごま、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	麦茶、木葉せんべい	牛乳、お誕生日ケーキ
22 水	にんじんライス、かぶのスープ、クリスマス・トナカイバーグ、マッシュポテト、みかん 	619.3(546.1) 22.8(20.6) 19.7(19.2) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、パン粉、○バター、油	○牛乳、◎牛乳、鶏むね肉、牛乳、おから、ベーコン	かぶ、みかん、たまねぎ、○かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉、れんこん、グリーンピース(冷凍)	ケチャップ、食塩、洋風だしの素	牛乳、アニマルビスケット	牛乳、かぼちゃのケーキ 
25 土	チャーハン、コーンスープ、ブロッコリーとツナのあえもの	468.2(343.1) 17.0(12.6) 16.6(13.0) 1.3(1.0)	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、○無塩バター、○砂糖	豚むね肉、ツナ水煮缶、卵、○牛乳、○チーズ、○卵	クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、あおのり 	酒、しょうゆ、食塩	麦茶、せんべい	麦茶、チーズドッグ

